

**HUBUNGAN ANTARA SHALAT TAHAJUD DAN PUASA SENIN KAMIS
DENGAN TINGKAT ANSIETAS MAHASIWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran**

Oleh :

ADE OKTAVIA RHAISSYA

J 500 140 068

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA SHALAT TAHAJUD DAN PUASA SENIN KAMIS DENGAN
TINGKAT ANSIETAS MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH


OLEH


ADE OKTAVIA RHAISYA

J 500 140 068

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Pembimbing Utama


Dr. N. Juni Triastuti, M.Med.Ed.,
NIK : 1045

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA SHALAT TAHAJUD DAN PUASA SENIN KAMIS
DENGAN TINGKAT ANSIETAS MAHASIWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OLEH :

ADE OKTAVIA RHAISYA

J 500 140 068

Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Sabtu, 20 Januari 2018

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Penguji

Nama : Dr. Erna Herawati, Sp.K.J.

NIK : 1046

Anggota Penguji

Nama : Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes.

NIK : 1003

Pembimbing Utama

Nama : Dr. N. Juni Triastuti, M.Med.Ed.

NIK : 1045



Prof. DR. Dr. EM Sutrisna, M.Kes.

NIK 919

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan penulis, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang tertulis dalam naskah ini, kecuali disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 15 Januari 2018

Penulis



ADE OKTAVIA RHAISYA

J 500 140 068

**HUBUNGAN ANTARA SHALAT TAHAJUD DAN PUASA SENIN KAMIS
DENGAN TINGKAT ANSIETAS MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Abstrak

Prevalensi ansietas di Indonesia mencapai 6,7%, sedangkan tingkat kecemasan di Fakultas Kedokteran didapatkan ansietas sedang 57,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan seorang mahasiswa kedokteran masih cukup tinggi. Tingginya angka ansietas merupakan fenomena yang diteliti dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara shalat tahajud dan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 70 mahasiswa yang memenuhi syarat kriteria restriksi. Pengukuran shalat tahajud dan puasa Senin Kamis menggunakan kuesioner, sedangkan tingkat ansietas menggunakan TMAS (*Taylor's Manifest Anxiety Scale*). Analisis data menggunakan uji regresi logistik. Berdasarkan analisis uji regresi logistik pengaruh terjadinya ansietas yang dominan shalat tahajud didapatkan nilai $p=0,000$ dan $OR=16,774$ dan $OR= 7,174$ $p= 0,005$ pada puasa Senin Kamis. Shalat tahajud yang tidak teratur merupakan faktor risiko terjadinya ansietas pada mahasiswa dengan risiko sebesar 16,774 sedangkan puasa Senin Kamis merupakan faktor risiko terjadinya ansietas pada mahasiswa sebesar 7,174.

Kata kunci: Ansietas, Shalat Tahajud, Puasa Senin Kamis, TMAS

Abstract

The prevalence of anxiety in Indonesia reached 6.7%, while the level of anxiety in the Faculty of Medicine obtained anxiety was 57.1%. It shows that the level of anxiety a medical student is still quite high. The high rate of anxiety is a phenomenon that is examined in this study. The purpose is knowing the relationship between tahajud prayer and fasting on Mondays and Thursdays with anxiety level students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Surakarta. This research is an observational analytic with cross sectional approach to sampling using purposive sampling technique. The total sample of 70 students who qualify restriction criteria. Measurement tahajud prayer and fasting on Mondays and Thursdays using questionnaires, while the level of anxiety using TMAS (Taylor's Manifest Anxiety Scale). Data analysis using logistic regression. Based on logistic regression analysis of the influence of the dominant anxiety tahajud prayers p value = 0.000 and $OR = 16.774$ and $OR= 7,174$ $p= 0,005$ fasting on Mondays and thurdays. tahajud prayer irregular is a risk factor for

anxiety in students at risk amounted to 16.774 and fasting on Mondays and thurdays is a risk factor for anxiety in student amounted to 7,174.

Keywords: *Anxiety, Tahajud prayer, Fasting on Mondays and Thursdays, TMAS*

1. PENDAHULUAN

Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang bukan rawatib. *Tahajud* artinya bangun dari tidur. Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari dan dilaksanakan setelah bangun dari tidur walaupun tidurnya hanya sebentar. Sejarah mencatat bahwa ibadah mahdah (wajib) yang pertama diperintahkan oleh Allah SWT. Kepada Nabi Muhammad Saw. Sebelum diperintahkan ibadah yang lain adalah shalat tahajud. Dalam sebuah hadis, diriwayatkan bahwa Rasulullah Saw. tidak pernah meninggalkan shalat tahajud sampai Rasulullah Saw. wafat (Sholeh, 2012).

Puasa merupakan rukun Islam yang ketiga dan memiliki banyak manfaat terhadap tubuh dan kehidupan kita. Puasa Senin Kamis adalah ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Saw. dengan alasan bahwa puasa Senin dan Kamis seluruh amalannya diangkat, dan beliau berharap, ketika amalannya diangkat ke hadapan Allah SWT. dalam keadaan puasa. Puasa diyakini oleh umat muslim dapat menenteramkan hati karena dengan berpuasa pikiran kita menjadi lebih bersih dan tenang, dan dengan keadaan tersebut setiap orang yang berpuasa pasti selalu melakukan hal-hal yang positif. Puasa dapat meningkatkan kecerdasan akal, emosi, ruhiyah maupun fisik. Puasa juga mengantarkan kita kepada kebaikan jika dilakukan dengan penuh keikhlasan (Susetya, 2008).

Pada umumnya setiap individu pernah mengalami perasaan tertekan atau ketegangan yang dikenal dengan istilah ansietas (kecemasan atau kekhawatiran). Ansietas merupakan sifat alamiah pada diri manusia. Seperti yang kita tahu bahwa manusia tidak akan luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya, oleh karena itu kita sebagai manusia harus bisa mengontrol hati dan pikiran kita agar tidak terjadi ansietas yang berlebihan. Angka kecemasan di Indonesia mencapai 6,7%

dan wanita bahkan seringkali mengalami gangguan cemas (ansietas) pada rentang usia 16-40 tahun. Sebanyak 20% dari populasi dunia menderita kecemasan, dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas. Prevalensi gangguan kecemasan (ansietas) menurut Center For Disease Control And Prevention pada tahun 2011 sebesar lebih dari 15 %. Kecemasan muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu. Pada umumnya individu yang mengalami ansietas (kecemasan atau kekhawatiran) akan terganggu siklus kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan dalam hidupnya. Dia senantiasa dihantui oleh perasaan cemas dan tidak tenang (Ancok, 2011). Kecemasan (ansietas) diartikan sebagai penjelmaan dari proses emosi yang bercampur baur, terjadi manakala seorang mengalami ketegangan atau tekanan-tekanan (stres), seperti perasaan frustrasi dan pertentangan batin (Prasetyono, 2007).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok populasi yang sering mengalami kecemasan, termasuk mahasiswa kedokteran. Kecemasan pada mahasiswa diantaranya cenderung cemas karena memikirkan skripsi, ujian dan lain-lain. Salah satu cara untuk mengurangi ansietas mahasiswa yang bermanfaat bagi psikologis, prestasi akademik, dan kesehatannya yaitu dengan shalat tahajud dan puasa senin kamis. Penelitian sebelumnya (Achmad, 2011) menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas puasa Senin Kamis maka semakin rendah pula tingkat ansietasnya begitu pula sebaliknya. Berdasarkan penelitian (Wibowo, 2013) menyatakan bahwa shalat tahajud dapat mengontrol tingkat ansietas (kecemasan), karena dengan shalat tahajud akan menjadikan kita dekat dengan Allah dan akan menjadikan kita individu yang lebih optimis sebab permohonannya (do'a) akan lebih mudah sampai kepada Allah SWT. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada mahasiswa tingkat pertama didapatkan hasil yang mengalami ansietas psikis paling banyak adalah tingkat ansietas sedang yaitu sebesar 57,1%, sedangkan yang termasuk tingkat ansietas ringan sebesar 36,7%, dan tingkat ansietas berat sebesar 6,1% (Triastuti, 2013).

Berdasarkan data tersebut didapatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran yang mengalami ansietas sedang 57,1%, sehingga berdasarkan data tersebut peneliti tertarik dan perlu melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran terkait ansietas. Peneliti melakukan penelitian terhadap sejumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE

Jenis penelitian ini yaitu survey analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional study* untuk mempelajari ada tidaknya hubungan antara shalat tahajud dan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penggolongan shalat tahajud dan puasa Senin Kamis (teratur/tidak teratur) menggunakan kuesioner dan bertujuan untuk menegakkan kriteria retriaksi maupun untuk mendapatkan data variabel bebas dan variabel terikat.

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2017 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi : mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, bersedia menjadi responden, mahasiswa semester I, III, V dan VII, mahasiswa dengan skor LMMPI < 10 dan kriteria eksklusi : Sakit atau cuti kuliah, menggunakan obat ansietas dan tidak mengisi penuh kuesioner.

Besar sampel dalam penelitian ini menyesuaikan analisis yang digunakan yaitu analisis multivariate. Banyak ahli yang menganjurkan penggunaan *rule of thumb* untuk penelitian multivariate dengan patokan jumlah variable independen yang diteliti. Salah satu rule of thumb adalah jumlah subjek yang diperlukan antara 5 hingga 50 kali jumlah variabel independen. Untuk mempersempit interval kepercayaan hasil penelitian, maka ditentukan faktor perkalian sebesar 35 kali jumlah variabel independen. Penelitian ini mempunyai 2 variabel independen yang akan

diteliti sehingga dibutuhkan sampel : $n (5-50) = 2 (35) = 70$ subjek (Sastroasmoro & Ismael, 2011).

Jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 70 subjek. Dari penelitian tersebut, diperoleh sampel sebanyak 70 subjek ditambah dengan 10% dari total sampel untuk mengantisipasi adanya sampel yang *drop out* menjadi 77 subjek.

Penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dan uji regresi logistik untuk melihat variabel independen yang paling berpengaruh terhadap variabel dependen dengan menggunakan software *SPSS (Statistical Product and Service Solution) for windows 24*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi sebaran data

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Shalat Tahajud		
Tidak teratur	39	51,3 %
Teratur	37	48,7 %
Puasa Senin Kamis		
Tidak teratur	32	42,1 %
Teratur	44	57,9 %

Sumber: Data primer diolah, Desember 2017

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 dengan sebaran data shalat tahajud tidak teratur paling tinggi dijumpai yaitu sebesar 39 (51,3 %). Berdasarkan dari frekuensi puasa Senin Kamis yaitu puasa Senin Kamis secara tidak teratur berjumlah 32 (42,1%) dan teratur berjumlah 44 (57,9%).

Tabel 2 Shalat tahajud berdasarkan tingkat ansietas

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak teratur, tidak cemas	10	25,6 %
Tidak teratur, cemas		
Teratur, tidak cemas	29	74,4 %
Teratur, cemas	31	83,8 %

Sumber: Data primer diolah, Desember 2017

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan data shalat tahajud berdasarkan tingkat ansietas (tidak cemas/cemas) bahwa pada individu yang melaksanakan shalat tahajud tidak teratur sejumlah 29 (74,4 %) memiliki tingkat ansietas (cemas) lebih tinggi dibandingkan individu yang melaksanakan shalat tahajud tidak teratur dan tidak cemas sejumlah 10 (25,6 %). Data shalat tahajud yang teratur sejumlah 31 (83,8 %) memiliki tingkat ansietas (tidak cemas) lebih tinggi dibandingkan individu yang melaksanakan shalat tahajud yang teratur dan cemas sejumlah 6 (16,2 %).

Tabel 3 Puasa Senin Kamis berdasarkan tingkat ansietas

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak teratur, tidak cemas	10	31,3 %
Tidak teratur, cemas	22	68,8 %
Teratur, tidak cemas	31	70,5 %
Teratur, cemas	13	29,5 %

Sumber: Data primer diolah, Desember 2017

Data hasil penelitian pada tabel 3 didapatkan data puasa Senin Kamis berdasarkan tingkat ansietas (tidak cemas/cemas). Pada individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis tidak teratur menunjukkan tingkat ansietas (cemas) lebih tinggi yaitu 22 (68,8 %) dibandingkan dengan individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis tidak teratur dan tidak cemas yaitu 10 (31,3 %). Data individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis teratur menunjukkan tingkat ansietas (tidak cemas) lebih tinggi yaitu 31 (70,5 %) dibandingkan dengan individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis teratur dan cemas yaitu 13 (29,5 %).

Tabel 4 Hubungan shalat tahajud dengan tingkat ansietas

Variabel	Tidak Cemas		Cemas		p
	N	%	N	%	
Shalat tahajud tidak teratur	10	25,6	29	74,4	0,000

Shalat tahajud teratur	31	83,8	6	16,2
Total	41	53,9	35	46,1

Sumber: Data primer diolah, Desember 2017

Tabel 4 merupakan tabel deskripsi yang menunjukkan jumlah individu yang melaksanakan shalat tahajud dengan tingkat ansietas (tidak cemas/cemas). Individu yang melaksanakan shalat tahajud teratur memiliki tingkat ansietas (tidak cemas) lebih tinggi jumlahnya yaitu 31 (83,8%) dibandingkan individu yang melaksanakan shalat tahajud teratur yang cemas dengan nilai signifikansi $p = 0,000$.

Tabel 5 Hubungan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas

Variabel	Tidak Cemas		Cemas		p
	N	%	N	%	
Puasa Senin Kamis tidak teratur	10	31,3	22	68,8	0,005
Puasa Senin Kamis teratur	31	70,5	13	29,5	
Total	41	53,9	35	46,1	

Sumber: Data primer diolah, Desember 2017

Tabel 5 merupakan tabel deskripsi yang menunjukkan jumlah individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas (tidak cemas/cemas). Individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis teratur memiliki tingkat ansietas (tidak cemas) lebih tinggi jumlahnya yaitu 31 (70,5%) dibandingkan individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis teratur dan cemas dengan nilai signifikansi $p = 0,005$.

Tabel 6 Uji multivariate shalat tahajud dan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas

Variabel	B	S.E	Wald	df	Sig	Exp (B)	Lower	Upper
Shalat tahajud	2,820	0,648	18,946	1	0,000	16,774	4,712	59,713
Puasa Senin Kamis	1,820	0,646	7,940	1	0,005	7,174	1,740	21,898

Sumber: Data primer diolah, Desember 2017

3.2 PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian tentang hubungan antara shalat tahajud dan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil uji pada penelitian ini yang dijelaskan pada tabel 4 dan tabel 5 merupakan analisis data yang telah dilakukan untuk menjawab hipotesis yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan $p = 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara shalat tahajud dan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada santri di pondok pesantren Malang yang membuktikan adanya hubungan shalat tahajud terhadap ansietas. Berdasarkan hal tersebut dijelaskan bahwa dengan shalat tahajud dapat menurunkan tingkat ansietas seseorang yang awalnya cemas menjadi tidak cemas. Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan hal ini juga menjelaskan bahwa shalat tahajud dapat memberikan pengaruh baik bagi fisik, psikis, sosial maupun spiritual yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,027$ (Widiani & Indrawan, 2014).

Menurut Very *et al* (2015) puasa memiliki hubungan dengan tingkat ansietas, dan pada hakikatnya puasa merupakan bentuk pengendalian diri (*self control*), dimana saat berpuasa dorongan yang datang dari dalam maupun tubuh kita bisa dikendalikan dengan baik.

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 112 juga dijelaskan:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ١١٢

Artinya: “(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan wajahnya kepada Allah, sedang ia *muhsin*, maka baginya pahala pada sisi

Tuhannya dan tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* yang mana penelitian ini dilakukan pada satu waktu untuk melihat dan mengetahui hubungan antara shalat tahajud dan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti mendapatkan hasil yaitu individu yang melaksanakan shalat tahajud teratur dan tidak cemas sebesar 31 dan individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis teratur dan tidak cemas sebesar 31. Menurut penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa shalat tahajud dan puasa Senin Kamis bisa menjadi salah satu cara untuk menurunkan dan mengurangi tingkat ansietas individu (Zaini, 2015).

Ansietas adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, kekhawatiran yang tidak jelas dan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti. Ansietas (kecemasan) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi serta tidak ada objek yang diidentifikasi sebagai stimulus ansietas. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan (ansietas) diantaranya potensi stresor, maturasi, tingkat pendidikan, usia, jenis kelamin dan lain-lain (Maramis, 2009). Individu yang melaksanakan shalat tahajud teratur cenderung tidak cemas dibandingkan dengan individu yang melaksanakan shalat tahajud tidak teratur. Hal ini sesuai dengan teori sebelumnya bahwa setiap stresor yang ada pada individu bisa berkurang dan menurun dikarenakan melakukan shalat tahajud. Hubungan dari keduanya adalah bahwa saat seseorang melaksanakan shalat tahajud teratur akan memberikan respon dan memperbaiki persepsi seseorang yang pada awalnya memiliki stresor berat hingga stresor tersebut bisa berkurang. Shalat tahajud dapat mengurangi rasa cemas, gelisah dan lain-lain juga dikarenakan adanya hubungan langsung antara Sang Pencipta (Allah SWT) dengan hambanya, dan pada saat itulah interaksi antara keduanya terjadi. Interaksi tersebut

memberikan pengaruh fisik dan psikis yang sangat besar bagi individu tersebut. Individu yang melaksanakan shalat tahajud, yang senantiasa melaksanakan shalat tahajud secara teratur akan meningkatkan kedekatan hambanya dengan Sang pencipta (Allah SWT) dan disitulah muncul ketenangan dan kedamaian hati dimana perasaan cemas dan gelisah pun juga akan berkurang (Danarta, 2010).

Shalat tahajud selain bernilai ibadah juga sarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif, dan coping yang efektif. Dalam keadaan ansietas maupun stres terjadi peningkatan kegiatan HPAA, yaitu peningkatan sekresi CRF, ACTH, dan kortisol. Peningkatan sekresi kortisol yang berlebihan dapat mencegah produksi IL-1, IL-2, dan makrofag, melalui sel T-helper atau dengan kata lain dapat menurunkan respon sel T. Shalat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, ikhlas, dan kontinu diduga dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif serta mengefektifkan coping (Sholeh, 2012).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan bermakna puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas ($p= 0,005$ OR= 7,174). Individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis tidak teratur dapat mempengaruhi tingkat ansietas (cemas) sebesar 7,174 kali dibandingkan individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis teratur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zaini (2015) yang menyimpulkan bahwa puasa Senin Kamis dapat menurunkan dan mengurangi tingkat ansietas (cemas) individu. Pada individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis teratur cenderung mengalami tidak cemas sebesar 31. Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa puasa Senin Kamis dapat mengurangi tingkat ansietas (cemas) pada individu.

Puasa Senin Kamis adalah puasa sunnah yang dilaksanakan setiap hari Senin dan Kamis. Puasa Senin Kamis merupakan salah satu amalan sunnah yang dapat mengurangi dan menurunkan tingkat ansietas

(cemas) dan merupakan bentuk latihan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Puasa adalah ritual ibadah yang menuntut para pelaku atau pengamalnya agar bisa mengontrol diri termasuk ansietas yang ada pada diri masing-masing individu. Pada hakikatnya puasa Senin Kamis memberikan banyak manfaat diantaranya puasa Senin Kamis adalah pengendali segala hawa nafsu manusia, puasa Senin Kamis sebagai pembersih hati dan penyuci jiwa dari segala dosa dan lain-lain. Hubungan antara puasa Senin Kamis dan tingkat ansietas adalah bahwa saat menjalankan ibadah puasa memberikan respon positif bagi fisik maupun psikis kita diantaranya dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat membatalkan puasa dan selalu dituntut untuk mengembangkan diri ke dalam hal-hal positif. Interaksi dari keduanya dapat memberikan respon positif yang baik bagi fisik maupun psikis kita dimana individu yang melaksanakan puasa Senin Kamis teratur dapat mengurangi tingkat ansietas (cemas) yang ada pada diri masing-masing individu. Berdasarkan penelitian sebelumnya, puasa Senin Kamis dapat menjadi salah satu cara dalam menurunkan tingkat ansietas pada individu dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ (Julianto & Muhopilah, 2015).

Pada penelitian ini terdapat beberapa kendala. Kendala tersebut adalah kurang lengkapnya pengisian data yang mengakibatkan responden tidak diikutkan dalam penelitian ini sehingga menjadi kendala bagi peneliti dalam melakukan pengumpulan data penelitian.

4. PENUTUP

Penelitian yang telah dilakukan ini secara analisis statistic dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara shalat tahajud dan puasa Senin Kamis dengan tingkat ansietas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai $OR = 16,774$ dan $p = 0,000$ (shalat tahajud) dan $OR = 7,174$ $p = 0,005$ (puasa Senin Kamis).

Bagi peneliti lain perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih banyak dan dengan metode penelitian yang

lebih baik sehingga didapatkan hasil yang lebih baik serta dapat memperhitungkan penyebab lainnya.

Bagi mahasiswa seyogyanya lebih dapat menghimbau para mahasiswa agar membiasakan diri untuk shalat tahajud dan puasa Senin Kamis sehingga dapat mengurangi tingkat ansietas.

Dan bagi mahasiswa yang sudah teratur menjalankan shalat tahajud dan puasa Senin Kamis hendaknya lebih ditingkatkan lagi keistiqomahannya dan bagi yang tidak teratur menjalankan shalat tahajud dan puasa Senin Kamis hendaknya dapat berusaha dan mengoptimalkan diri dalam melaksanakan shalat tahajud dan puasa Senin Kamis.

PERSANTUNAN

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada: Prof. DR. Dr. E.M. Sutrisna, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Dr. Erika Diana Risanti, M.Sc., selaku Kepala Biro Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Dr. N. Juni Triastuti, M.Med.Ed., selaku pembimbing utama skripsi, Dr. Erna Herawati, Sp.K.J., selaku ketua penguji skripsi dan Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes., selaku anggota penguji skripsi yang telah membimbing, memberikan saran dan nasehat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, M. F. 2010. *Shahih Muslim* (Vol. II). Jakarta: Pustaka As-Sunnah.
- Irhamni, A., 2011. *Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Nadham Alfiyah Di Madrasah Diniyah Tsanawiyah Mambaul Huda Talokwohmojo Ngawen Blora*. Skripsi
- Al-Albani, M. N. 2007. *Shahih Sunan Ibnu Majah*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Hammam, H. A. 2010. *Terapi Dengan Ibadah*. Surakarta: PT Aqwam Media Profetika.

- Al-Isfary, T. 2012. *Langkah Mudah Membiasakan Tahajud*. Surakarta: Assalam.
- Al-Jauziyah, I. Q. 2012. *Praktek Kedokteran Nabi*. Yogyakarta: Hikam Pustaka.
- Ancok, D. &. 2011. *Psikologi Islam : Solusi Islam atas Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basant K. Puri, P. J. 2011. *Buku Ajar psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Dahlan, M. S. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Danarta, D. A. 2010. *Shalat Tahajud Dan Shalat Tarawih Menurut Cara Rasulullah*. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Endike, S., Yaunin, Y., & Semiarty, R. 2016. *Hubungan Risiko Tsunami terhadap Tingkat Ansietas Pada Anak-Anak di SDN 02 Ulak Karang Selatan (Zona merah) dan SDN 33 Kalumbuk (Zona hijau)*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 298.
- Hawari, D., 2009. *Psikometri Alat Ukur (Skala)Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Balai Penerbit FK UI
- Julianto, V., & Muhopilah, P. 2015, Juni. *Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, II, 32-40.
- Katona, C., Cooper, C. & Robertson, M., 2012. *At a Glance Psikiatri*. Keempat ed. Jakarta: Airlangga
- Kaysan, A. T. 2010. *Dahsyatnya Dibalik Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Multi Press.
- Maramis, W. F. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (2 ed.). Surabaya: Airlangga University Press.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Prasetyono, D. S. 2007. *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: ORIZA.
- Rahmawati, A., Hartati, & Sumarni. 2016. *Analisis Hubungan Tingkat Kecemasan dan Nyeri Persalinan Kala 1 Primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekalongan*. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 10, 47.
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S., 2011. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : Sagung Seto
- Shidiq, S., 2016. *Korelasi Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan Tingkat Kesabara Mahasiswa PAI Angkatan Tahun 2013 UIN Walisongo Semarang*. Skripsi
- Sholeh, D. M. 2012. *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (1 ed.). Jakarta: Naura Books.
- Sukrang, Sulfian, W., Lestari, K. F., & Syaripudin. 2016, Januari. *Pengaruh Orientasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Di Rawat Di Ruang Melon Rumah Sakit Daerah Madani Propinsi Sulawesi Tengah*. *Healthy Tadulako Journal*, 2, 9.
- Suparman, D. 2015. *Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam perspektif Psikis dan Medis*. ISSN 1979-8911, 54.
- Susetya, W. 2008. *Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Tanto, C. 2014. *Kapita Selekta Kedokteran* (1 ed., Vol. 2). Jakarta: Media Aesculapius.
- Triastuti, N. 2013. *Hubungan Self Directed Learning Readiness Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa tingkat Pertama*. *Biomedika*.
- Wibowo, RA., 2013. *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kepercayaan Diri Pada Santri Pondok Anwarul Huda Karangbesuki Malang*. Skripsi

- Widiani, E., & Indrawan, D. 2014. *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Depresi Pada Santri Di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang. Jurnal Care*, 2, 10.
- Widyartini, N. E., & Diniari, N. S. 2016, Juni. *Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar.E-Jurnal Medika*, 5, 4-5.
- Zaini, A. 2015, Desember. *Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif psikoterapi Islam. Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6, 329.